



食中毒に気を付けて！



食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1～2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭の食事づくりでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を 「つけない、増やさない、やっつける」

(1) つけない=洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食べ物につけないように、調理を始める前等には必ず手を洗いましょう。また、生の肉・魚などを切ったまな板などの器具から菌が付着しないように、調理器具を分けるか、使用の都度綺麗に洗い、できれば殺菌しましょう。

(2) 増やさない=低温で保存する！

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

(3) やっつける=加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

「食品をより安全にするための 5つの鍵」をご存じですか？

1. 清潔に保つ

…衛生的な手洗いを必要なタイミングで行いましょう。まな板・包丁などの調理器具の洗浄・消毒を行うとともに、虫やネズミから調理場を守りましょう。

2. 生の食品と加熱済み食品とを分ける

…生の肉や魚は他の食材と分けて取り扱いましょう。まな板・包丁などの調理器具は加熱済み食品用など用途別の区別を！

3. よく加熱する

…加熱が必要な食品はよく加熱しましょう。調理済み食品もよく再加熱を！！

4. 安全な温度に保つ

…調理済み食品を室温に2時間以上放置しない。温かいものはあたたかい状態で。冷たいものは冷たい状態（冷却）で。

5. 安全な水と原材料を使用する

…野菜や果物など生で食べる食材をよく洗いましょう。消費期限をすぎたものは食べないようにしましょう。

(参考)

食品衛生月間 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

食中毒予防の原則と6つのポイント | 暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン (gov-online.go.jp)

食品を安全にする5つの鍵 | 公益社団法人日本食品衛生協会 (n-shokuei.jp)



CCNetならぜ～んぶひとまとめ！



安全・安心
123ch
チャンネル
24時間365日放送中

地域の皆様に防災・防犯情報を24時間365日放送中

CCNet株式会社 北勢局
TEL 0120-441061

三重郡川越町豊田241-1

有料広告掲載欄